Nr. 11. Cena 70 gr.

# MŁODA MATKA



Jan Rembowski.

## DWUTYGODNIK POŚWIĘCONY ZDROWIU I WYCHOWANIU DZIECKA DO LAT 7-MIU

PISMO POPIERANE PRZEZ POLSKIE TOWARZYSTWO PEDJATRYCZNE.



**Więcej Nestlé'a!**

Dawniej mały również krzyczał i tupał nóżkami, lecz dlatego, że nie chciał jeść swej zupki. Dziś robi to, gdyż chciałby dostać jeszcze więcej MĄCZKI NESTLÉ'A.

NESTLÉ'A MĄCZKA dla dzieci jest nietylko smaczną, lecz zawiera ponadto najlepsze szwajcarskie mleko alpejskie, sproszkowany suchar ze słodu pszenicy, oraz liczne witaminy i sole mineralne, niezbędne do tworzenia się kośćca.




**NESTLE AND ANGLO-SWISS CONDENSED MILK CO.**
**Cham-Vevey (Szwajcarja)**
**Oddział na Polskę:**
**Gdańsk Krebsmarkt 7/8.**

Po otrzymaniu tego kuponu wysyłamy bezpłatnie próbną puszkę Nestlé'a mączki dla dzieci.

Miejscowość: ______________

Nazwisko: ______________

Ulica i Nr.: ______________




**Prosimy żądać bezpłatnych próbek**
w firmie
**LABORATORJUM „LEO"**
**KRAKÓW — PL. KOSSAKA 7**

B R O S Z U R A

**Prof. D-ra Michałowicza**

p. t.

# POWIETRZE SŁOŃCE I WODA W ŻYCIU DZIECKA

DO NABYCIA W WARSZAWIE
we wszystkich księgarniach
oraz
w Administracji dwutygodnika
„MŁODA MATKA"
**Warszawa, Górnośląska 20**

**Cena egz. zł. 1 50**

UWAGA: Z przesyłką poczt. zł. 1.65. Wysyłamy tylko po otrzymaniu gotówki konto P. K. O. 14 555 lub za zaliczeniem pocztowem

ROK III. Nr. 11

# MŁODA MATKA

DWUTYGODNIK POŚWIĘCONY ZDROWIU I WYCHOWANIU DZIECKA DO LAT SIEDMIU
POPIERANY PRZEZ POLSKIE TOWARZYSTWO PEDJATRYCZNE

*PIERWSZY ZESZYT CZERWCOWY* 1929 *R.*





DZIECI NAD MORZEM

# Mleko i lato

Najbardziej prawdziwą naukę czerpiemy z życia. Mówi nam ono, między innemi, o tem, że zarówno dzieciom, jak cielętom powodzi się najlepiej przy piersi własnych matek; że zarówno dzieci, jak cielęta chowają się zdrowiej i wyrastają na silniejsze, odporniejsze osobniki, kiedy otrzymują bezpośrednio z piersi matczynej mleko w stanie surowym—niegotowanym. Niestety, wiele dzieci nie może korzystać z tego naturalnego dobrodziejstwa, ponieważ matka nie posiada mleka wcale, albo ma je w bardzo niewystarczającej ilości. Wówczas mleko matczyne zastępujemy mlekiem krowiem. Zdawałoby się, że w tym ostatnim wypadku dla dobra dziecka, również najbardziej odpowiedniem byłoby mleko surowe.

Istotnie: tak byłoby najlepiej i dla dziecka — ze względu, o którym przed chwilą wspomniałem, i dla matki, której ubyłoby kłopotu odpowiedniego przyrządzania tego mleka. Niestety, z góry musimy sobie powiedzieć, że u nas w Polsce, jak zresztą w wielu jeszcze krajach zachodniej Europy, jest to zupełnie niewykonalne.

Dlaczego? — Ponieważ nie posiadamy dostatecznej ilości wzorowych obór, w których udój odbywałby się w warunkach zabezpieczających mleko od zakażenia zarazkami chorobotwóczymi; ponieważ transport mleka z fermy do miasta odbywa się w zwykłych wagonach towarowych, nie zaś w jedynie do tego celu odpowiednich wagonach — chłodniach; ponieważ, wreszcie, pomimo istniejących w większych miastach przepisów administracyjnych, nadzór nad detalistami, sprzedającymi mleko w sklepikach, jest jeszcze bardzo niedostateczny.

Co zatem robić? Wszak mleko stanowi nieraz zasadnicze pożywienie niemowlęcia, a jeżeli chodzi o dziecko starsze, jest również jednym z niezbędnych składników jego codziennego posiłku.

Pytanie to staje się bardziej jeszcze niepokojącem w letnich miesiącach roku. Wszyscy wiemy dobrze, jak często latem mleko się „psuje". Na czem to „psucie się" polega i od czego zależy?

Nawet najczyściej udojone, pochodzące od najzdrowszych krów, nie wytrzymuje mleko przez czas dłuższy temperatury ponad jakieś 10° C. Mleko takie stanowi doskonałą pożywkę dla bakteryj, które dostają się doń najrozmaitszemi drogami, w bardzo szybkim czasie rozmnażają się w niem (do setek miljonów w 1 cm.³) i wywołują cały szereg zmian, czyniących je niezdatnem do użycia, nieraz wręcz groźnem dla zdrowia.

Dróg, któremi bakterje dostają się do mleka, jest niezliczone mnóstwo. Brudne wymię krowy, niemyte ręce dójki, zanieczyszczone naczynia, w

których przewozi się do miasta, nieczyste flaszki, w jakich powszechnie sprzedaje się mleko, tekturowe kapsle, zamykające flaszki, o ile nie są przepojone parafiną, zabezpieczającą je od przemakania. Nie zapomnijmy, wreszcie, że mleko ze sklepu dostaje się do domu ostatecznego odbiorcy i że z flaszki bywa zazwyczaj przelewane do garnka lub rondelka, który również nie daje żadnej gwarancji co do swej czystości (choćby był jak najlepiej wyczyszczony i wytarty).

Właśnie bakterje, o których mówimy w tej chwili, są przyczyną „psucia się“ mleka. One wywołują kiśnienie mleka, one powodują jego „jełczenie“, od nich zależy zmiana smaku, barwy i za ich przyczyną mleko częstokroć staje się przyczyną ciężkich, nieraz śmiertelnych, schorzeń niemowląt. A że bakterje lepiej i szybciej rozmnażają się przy wyższej temperaturze (16° — 28° R), nic więc dziwnego, że właśnie latem to nieodzowne dla dziecka pożywienie, jakiem jest mleko, staje się wielekroć przyczyną nieszczęśliwych, nieraz, niestety, tragicznych wypadków w rodzinach, posiadających maleńkie dzieci.

Wiedza ludzka, która już tyle zła zdolała usunąć od człowieka i tu dała sobie radę i znalazła środki, dzięki którym mleko może spełniać swoją rolę znakomitego środka żywnościowego bez szkody dla spożywającego je człowieka.

Wspomnę tylko, że idealnem byłoby jedynie mleko, pochodzące z wzorowo urządzonej obory, w której krowy są systematycznie badane pod względem stanu swego zdrowia, w której dojenie odbywa się za pomocą specjalnych aparatów elektrycznych wprost do zupełnie czystych flaszek, natychmiast korkowanych. Flaszki takie są bezpośrednio po napełnieniu chłodzone do temperatury 4° C. i w wagonach - chłodniach wysyłane do miasta, gdzie w odpowiednich miejscach sprzedaży czekają na odbiorcę w lodowniach.

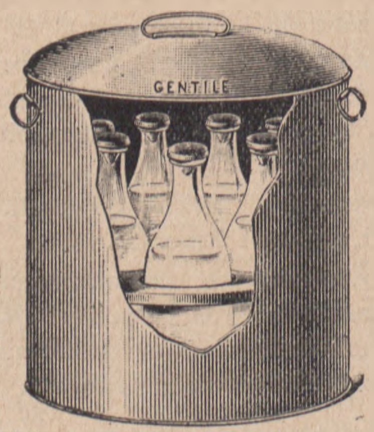
Tak jest w niektórych okolicach Danji, Anglji i Ameryki.

My, w naszych warunkach, musimy szukać innych sposobów, dzięki którym moglibyśmy spożywać mleko bez szkody dla naszego zdrowia.

Warunki te możemy uzyskać przez: ogień i zimną wodę. Ogień zabija bakterje, zimno stanowi przeszkodę do ich rozmnażania się. Gotowanie jest dotąd najlepszą metodą, jaką można stosować w domu w celu odkażenia mleka. Niestety, musimy powiedzieć, że gotowanie zabija wprawdzie bakterje dojrzałe, nie niszczy jednak ich zarodników, które w twardych otoczkach wytrzymują wysoką temperaturę i z których mogą rozwinąć się dorosłe organizmy. Temu jednak możemy przeciwdziałać, gdy natychmiast po ugotowaniu wstawimy mleko do bardzo zimnej wody lub piwnicy, gdzie niska temperatura uniemożliwi rozwój zarodników.

Niestety, gotowanie, zwłaszcza długotrwałe, nie jest obojętne dla mleka: odkaża je wprawdzie, ale niszczy w nich t. zw. witaminy, o których

niejednokrotnie w „Młodej Matce“ pisano, zmienia łatwo strawne białko mleka na daleko cięższej strawne, zmienia również niektóre niezbędne dla organizmu sole z rozpuszczalnych w nierozpuszczalne, co powoduje niemożność należytego wykorzystania




*Rys. 1.*

ich przez organizm dla swoich potrzeb. Skutki żywienia niemowlęcia lub nawet starszego dziecka jedynie mlekiem długo gotowanem są bardzo opłakane: dzieci takie z łatwością zapadają na krzywicę, szkorbut i na niektóre cierpienia oczu.

Gotowanie mleka w celu odkażenia jego, nosi ogólną nazwę pasteryzacji (od nazwiska francuskiego badacza Pasteur'a). Dotychczasowe doświadczenie uczy, że dla uniknięcia wszystkich, opisanych wyżej, szkodliwych zmian, należy gotować tem krócej, im wyższą stosujemy temperaturę nagrzewania.

Najlepszą metodą, używaną dzisiaj w zakładach mleczarskich, jest nagrzewanie mleka przy 63° C. w ciągu pół godziny. Metodę tę możnaby zastosować nawet w domach prywatnych, pod pewnemi jednak zastrzeżeniami. Mianowicie. Mleko przeznaczone do gotowania wlewamy do rondelka aluminjowego, który wstawiamy do większego rondla z gorącą wodą; w rondlu tym na podstawce umieszczamy termometr i uważamy by temperatura wody nie przekraczała w czasie nagrzewania mleka 68° C. Z chwilą, kiedy mleko osiągnie temperaturę 63° C., pozostawiamy je w większym rondlu na pół godziny, bacząc, by temperatura wody nie obniżała się z 63° C. Od czasu do czasu mleko mieszamy czystą łyżką, ażeby rozprowadzić pianę i cieniutki kożuszek. Po upływie pół godziny, wstawiamy rondelek z mlekiem (musi być na nim pokrywka) do zimnej wody, w której pozostaje on, dopóki mleka nie zużyjemy (latem — najwyżej 24 godziny); wodę należy kilka razy w ciągu doby zmieniać, aby była zawsze chłodną (najwyżej 12, 13°).

Zamiast dopiero co opisanej metody możemy stosować zwykłe gotowanie mleka, zachowując jednak te same warunki: gotowanie odbywa się w podwójnym rondlu, mleko miesza się często, aby przeszkodzić tworzeniu się piany i kożuszka, po zagotowaniu natychmiast wstawia się do bardzo zimnej wody i zmienia ją często w ciągu dnia. Od chwili zagotowania mleko na ogniu może pozostawać najwyżej 4 do 5 minut.

Pasteryzacja mleka obu temi metodami daje się najłatwiej przeprowadzić w specjalnych aparatach,

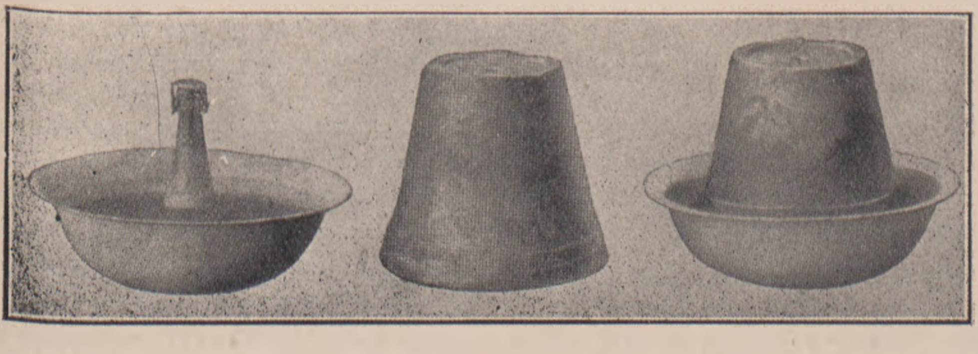
zwanych Soxhlet'owskiemi (rys. 1), złożonych z rondla, w którym umieszczona jest w polowie wysokości jego nakrywka z okrągłemi wycięciami na 6 buteleczek; każda buteleczka zaopatrzona jest w specjalny kapsel gumowy, który automatycznie z chwilą chłodzenia zagotowanego mleka szczelnie zakrywa otwór jej szyjki. Aparat Soxhlet'a daje możność przygotowania dziecku całodziennego pożywienia w oddzielnych, gotowych już porcjach. Przechowywanie poszczególnych porcyj może się odbywać w sposób podany na rys. 2.

W ten sam zupełnie sposób postępujemy, przygotowując najrozmaitsze mieszanki mleczne, jak np. mleko z kleikiem lub wodą (woda z kleikiem muszą być gotowe już przed dodaniem ich do mleka), z fosfatyną, z mąką i masłem i t. d.

O jednem jednak nigdy nie należy zapominać. Z tego cośmy dotąd o pasteryzacji powiedzieli, powinniśmy na zawsze zapamiętać: **nie wolno nigdy gotować mleka po raz drugi.** Staje się ono wówczas istotnie szkodliwem dla dziecka, zwłaszcza dla niemowlęcia.

Gdy mowa o mleku, nie możemy również pominąć śmietanki, — którą czasami stosujemy jako środek odżywczy u dzieci (naturalnie tylko z polecenia lekarza). Ogół uważa śmietankę za bardziej pewną pod względem zawartych w niej bakteryj od mleka i nieraz dolewa ją do herbaty w stanie surowym. Jest to zupełnie błędne: śmietanka zawiera nieskończenie więcej bakteryj, aniżeli mleko i tembardziej powinna być dokładniej niż to ostatnie wyjałowiona przez ogrzewanie lub gotowanie.

I jeszcze nastręcza się jedna uwaga. Niejednokrotnie lekarz spotyka się z pytaniem matki, — czy zmiana krowy nie zaszkodzi dziecku, lub czy zmiana mleka, które dotąd brano od jednej krowy, a które obecnie przedstawia się jako mieszanina mleka od kilku krów, nie spowoduje choroby jego. Co do pierwszego pytania odpowiedź jest zupełnie prosta: mleko można brać dzisiaj od jednej, jutro od drugiej krowy, pod warunkiem,



*Rys. 2.*

jednak, że obie są zdrowe, właściwie karmione, właściwie dojone i że samo mleko jest w domu w należyty sposób przygotowane.

Mleko, stanowiące mieszaninę od wielu krów, jest raczej lepszem, niż to, które otrzymujemy od jednej. Mleko jednej może zawierać np. mniej tłuszczu, innej mniej cukru, innej znowu za wiele białka: przy zmieszaniu braki wyrównują się i mieszanina prędzej odpowiadać będzie tym wymaganiom, jakie stawiamy dobremu, odpowiedniemu do żywienia niem niemowlęcia mleka.

Wreszcie, nie zapominajmy, że dzisiaj już bardzo wcześnie zaczynamy dożywiać dziecko innemi pokarmami i że mleko tylko w najpierwszych miesiącach życia stanowi jedyne prawie pożywienie dziecka.

Nie zapominajmy również, że żadna książka, żaden artykuł, dający nam najlepsze rady i wskazówki, nie wystarczy, gdy chodzi o zdrowie i życie tak wątłej istotki, jaką jest niemowlę: książka i artykuł są tylko dobrem dopełnieniem tego, czego szukać winny matki w poradzie lekarza specjalisty.

**Dr. M. Gromski.**

# O myciu buteleczki dla niemowlęcia

W przedostatnim numerze pisałam o tem, jak powinna wyglądać butelka dla niemowlęcia, aby mycie jej nie przedstawiało trudności. Teraz parę słów powiem, jak właściwie myć ją należy.

Muszę nadmienić, że pozostające w butelce resztki pożywienia są doskonałą pożywką dla bakteryj i łatwo mogą powodować „psucie" świeżych mieszanek, co znów może być przyczyną najprzeróżniejszych schorzeń przewodu pokarmowego niemowlęcia.

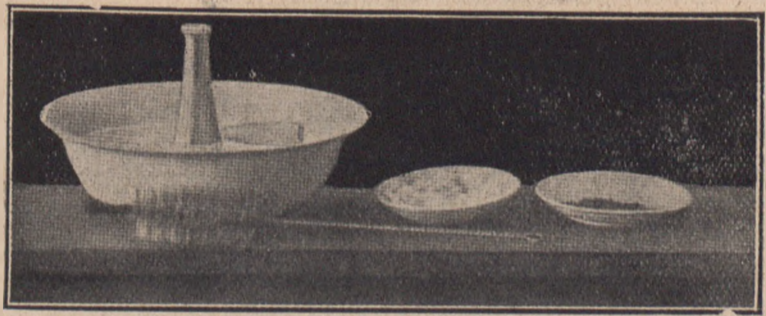
Dlatego, musimy pamiętać, że dokładne mycie i sterylizacja butelek, jest rzeczą nader ważną, szczególnie w miesiącach letnich.

Do mycia potrzebna nam jest ciepła woda, soda ,szczoteczka z włosia, śrut szklany (kuleczki szklane) oraz garnek, który może służyć tylko do niżej podanego celu.

Zaraz po nakarmieniu niemowlęcia, butelkę płuczemy zimną wodą, następnie nalewamy do niej zimnej wody i stawiamy w miejscu, gdzie niema much i kurzu. Gdy wszystkie zostaną opróżnione, poddajemy je gruntownemu myciu i sterylizacji.

Myjemy butelki ciepłą wodą z sodą (3%), używając, dla dokładniejszego wymycia ścianek, szczoteczki lub śrutu. Ten ostatni musi być ciemno zabarwiony, aby łatwo uniknąć zostawienia go w butelce. Po wymyciu butelki starannie płuczemy ciepłą a następnie zimną wodą i wstawiamy do garnka.

Wodę do garnka nalewamy zimną i tyle, aby butelki były z zupełności nią przykryte. Garnek stawiamy na małym ogniu i gotujemy w ciągu 5-ciu minut od chwili zagotowania wody. Przez stopniowe nagrzewanie unikamy pękania butelek. Po stop-



*Rys. 3.*

niowem ochłodzeniu, wyjmujemy butelki z wody i odwracamy dnem do góry, aby dobrze wyschły. W takim stanie butelka nadaje się już do dalszego użytku.

Szczoteczka po użyciu też powinna być starannie wypłukana i powieszona, celem osuszenia. Śrut po każdym użyciu wymyć, a od czasu do czasu wygotować. **Dr. Z. Glińska.**

# Kilka słów o zimnych kąpielach

Wywczasy letnie zawdzięczają swój dobroczynny wpływ na ustrój dziecka działaniu słońca, powietrza, wody i ruchu.

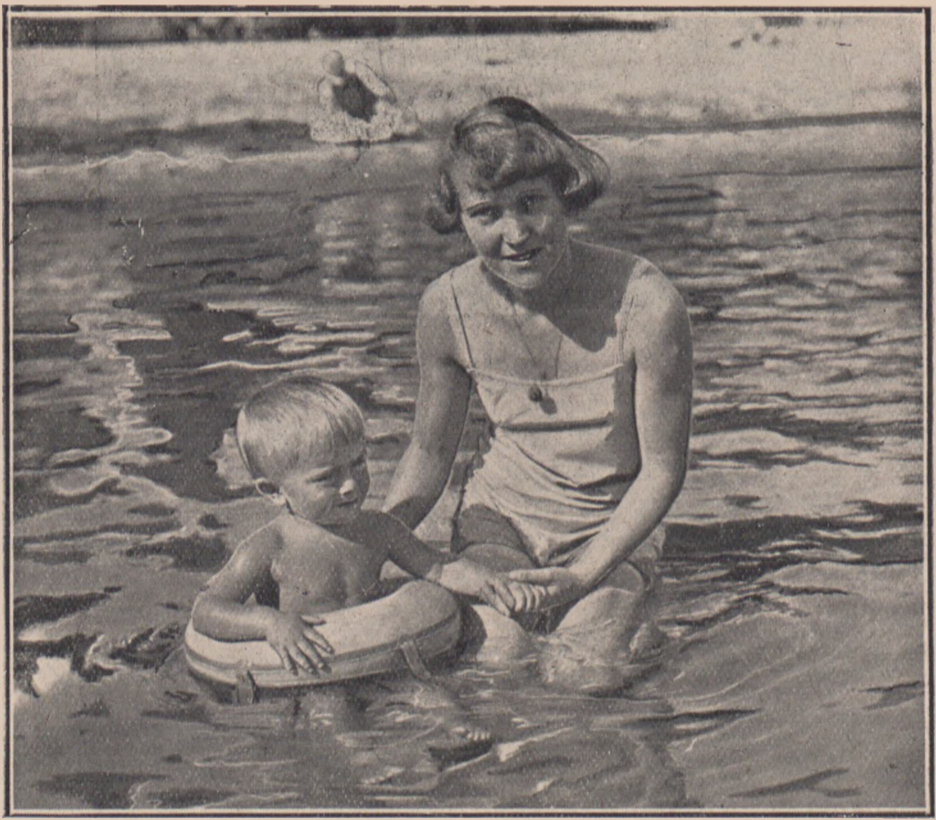
Jakkolwiek z licznych artykułów dowiedzieliśmy się już o tem, jak ważną rolę odgrywa woda w lecznictwie i hartowaniu dzieci, tem niemniej słusznem jest przypomnieć o właściwem zastosowaniu jej działania w przede dniu wyjazdu na lato.

Stwierdzić należy, że „wodowstręt" licznego zastępu matek, został już częściowo szczęśliwie przełamany. Naogół nie obawiamy się już kąpieli ciepłej dla naszych maleństw w dnie chłodne. Kąpiemy je codziennie nawet przy objawach niewielkiego kataru nosa. Boimy się jednak zimnej wody. Lękamy się jej zdradzieckiego, rzekomo chorobliwego wpływu. Jaskrawym dowodem tego, jak błędne jest powyższe mniemanie, niech będzie następujący przykład potężnego leczniczego wpływu wody.

Dziecko chore na ciężkie zapalenie płuc. Duszność, męczący kaszel, sinica. Zawodzą ulubione bańki i okłady. Umiejętnie wykonana ciepła kąpiel z kilkakrotnem oblewaniem zimną wodą wywołują pogłębienia oddechu, kaszel staje się mniej męczący, sinica zmniejsza się, ogólny stan dziecka wyraźnie poprawia się.

Mniej efektowny, lecz nie mniej silny jest wpływ wody na ustrój dziecka, jeśli chodzi o działanie wzmacniające, hartujące.

Więc w pierwszym rzędzie kąpiel morska lub rzeczna. Kąpiel w wodach stojących jest tylko wtedy pożądana, gdy mamy pewność czystości wody. Dziecko zdrowe już od 3 roku życia można kąpać, nie przekracza-



*Matka i synek*

jąc czasu trwania kąpieli ponad 1—2 minuty. Dzieci starsze powyżej 5 lat mogą pozostawać w wodzie przez 5 — 10 minut w zależności od stopnia nagrzania wody. Rozpocząć kąpiele należy przy temperaturze możliwie wysokiej 14—16° Cels. W następnych zaś dniach nie przerywać ich nawet przy ciepłocie niższej, pamiętając jednak o zasadzie, że dobry wynik osiągamy jedynie przy krótkiej kąpieli.

Nie zrażajmy się krzykiem dziecka i wyrywaniem się w czasie kąpieli. Wprost przeciwnie, ruch w kąpieli zimnej jest pożądany, gdyż wytwarza się wtedy większa ilość ciepła i dziecko nie ziębnie. Ze względu na ujemne działanie zbyt wielkiej utraty ciepła w wodzie, zalecamy podczas kąpieli w wodzie stojącej wykonywanie pewnych ruchów, najlepiej ruchów pływania pod nadzorem podtrzymującej dziecko osoby starszej. Zupełnie niepożądane jest długie przebywanie w wodzie, nawet siadanie w płytkich miejscach. Wystawiona na działanie powietrza i wiatru mokra powierzchnia ciała łatwo ziębnie i może to być powodem ujemnego wpływu kąpieli.

Po wyjściu z wody należy dziecko natychmiast wysuszyć a następnie zmusić do wykonywania pewnych ru-

chów najlepiej przez zainicjowanie jednej z gier ruchowych. Dzieci starsze, kąpiące się w majteczkach kąpielowych, powinny je po kąpieli zdjąć, a ciało wytrzeć do sucha. Wysiadywanie na słońcu w celu wysuszenia ciała jest niepożądane.

Kąpiel morska lub rzeczna powinna być stosowana rano, nigdy zaś w południe podczas najsilniejszego operowania słońca.

Do kąpieli dziecko powinno wejść nie wcześniej niż w 2 godziny po jedzeniu. Baczną uwagę należy zwrócić na to, czy dziecko nie jest rozgrzane i spocone. Wpływ zimnej wody na skórę przegrzaną byłby niepożądany w skutkach dla zdrowia dziecka.

Odrębnego omówienia wymaga kwestja brodzenia w wodzie. Znaną ogólnie jest radość dziecka, po kolana brodzącego w wodzie w płytkiej rzeczce, a zwłaszcza u brzegu morza. Naogół nie można nic temu zarzucić. Skóra kończyn dolnych jest naogół najmniej wrażliwa na szybkie zmiany ciepłoty. Brodzenie jest łagodnym bodźcem, który powoli hartuje dziecko. Przyzwyczaja się ono do wpływu zimnej wody, a dzięki temu nie nabawi się później katarów i innych chorób „z przeziębienia".

Korzystny wpływ brodzenia tak jak i kąpieli uwarunkowany jest stałem powtarzaniem niezależnie od pogody, jak również co niemniej ważne, zależny jest od ograniczenia czasu poszczególnego przebywania w wodzie. Trudno zalecić pewne normy, gdyż wchodzi tu w grę zbyt wiele czynników, jak wiek dziecka, budowa jego, ciepłota powietrza i ciepłota wody.

Hartowanie dziecka przez stosowanie kąpieli zimnych, osiąga pełnię swego działania, gdy je kontynuujemy nadal w mieście. Najsłuszniej korzystać do później jesieni z plaży miejskiej. Gdy to jest ze względów technicznych niemożliwe, zimny natrysk lub wreszcie nacieranie całego ciała zimną wodą będzie podtrzymywać wzmacniający wpływ kąpieli morskich lub rzecznych.

Niestety, nie wszędzie mogą dzieci korzystać z kąpieli rzecznej i w tych miejscowościach należy starać się o zastąpienie im tego braku przez stosowanie nacierań. Zaczynamy zwykle od wody letniej, powoli przechodzimy do coraz zimniejszej, wreszcie nacieramy wodą o ciepłocie pokojowej. Nie należy stosować zbyt zimnej wody, np. prosto ze studni, gdyż bodziec taki może być dla dziecka za zimny.

Wszystko cośmy dotąd o wpływie kąpieli zimnej powiedzieli, tyczy się wyłącznie dziecka zdrowego, silnego. Dzieci wątłe lecz zdrowe można również kąpać, lecz czas kąpieli powinien być znacznie krótszy — od ½ do 3 minut.

Przeciwwskazaniem do kąpieli zimnej są choroby serca, wszelkie stany gorączkowe lub podgorączkowe oraz choroby nerek i miedniczek nerkowych.

Wskazaniem do stosowania kąpieli jako bodźca hartującego, jest skłonność do katarów nosa i nieżytów górnych dróg oddechowych, otyłość jako wyraz złej przemiany materji, wreszcie stany pobudzenia nerwowego.

**Dr. P. Baumryter.**

# O brodawkach

Wprawdzie brodawki nie są właściwie chorobą, lecz występując często, zwłaszcza u dzieci w wieku szkolnym, szpecą je i są udręką przedewszystkiem dla ich matek. Mały bowiem obywatel w okresie zbierania kamyków, kompletowania rzemieni i starych guzików po kieszonkach i wymiany piór lub marek, jest dziwnie nieczuły na swe braki kosmetyczne.

Rozróżniamy trojakiego rodzaju brodawki 1) t. zw. brodawki zwykłe, 2) br. starcze i 3) płaskie czyli dziecięce.

1) Pierwsze z nich są nieduże, brudno-szare, suche, szorstkie i zazwyczaj nieliczne. Spotykają się u osób dorosłych, umiejscowiają zazwyczaj na rękach.

2) Brodawki starcze są bardzo duże, o powierzchni szorstkiej, nierównej, popękanej i nieraz uwłosionej. Występują pojedyńczo na twarzy lub tułowiu u osób leciwych.

3) Nas interesują obecnie **brodawki dziecięce**. Wyglądają one jak szereg drobniutkich, płaskich tworów, barwy skóry, ułożonych gromadnie na rączkach lub buzi dziecka. Są zaraźliwe, choć zarazek ich nie jest bliżej znany.

Przy leczeniu brodawek wszelkiego rodzaju należy baczyć na to, by nie pozostały po leczeniu ich ślady, brzydkie blizny, nieraz większe od leczonej brodawki i trudne do usunięcia.

Brodawki większe leczą się elektrolizą najlepiej. Obok tego stosuje się wypalanie, skrobanie, podwiązywanie i t. d.

Brodawki dziecinne najlepiej się usuwają przez mycie szarem mydłem i przez stosowanie pasty złuszczającej (rezorcynowej 10%). Świetne też wyniki, właśnie przy tego rodzaju brodawkach, dają naświetlania Roentgena (2 seanse wystarczają w zupełności.) Często też pozbyć ich się można przez podawanie dzieciom starszym arszeniku.

Spróbować należy zawsze naprzód zwykłego wcierania szarego mydła, a dopiero, gdyby to zawiodło, stosować inne środki bardziej kłopotliwe i kosztowne.

Obok brodawek spotykam bardzo często w praktyce skórno-dziecięcej inne twory, b. zbliżone do brodawek i niekiedy niesłusznie traktowane jak one.

Są to tzw. zaraźliwe nabłoniaki skóry. Mimo tej nazbyt „uczonej“ nazwy, są to twory bardzo częste i bardzo pospolite. Trochę bacznej uwagi ze strony matki pozwoli jej rozpoznać samej to cierpienie a nawet samej je usunąć.

Zaraźliwy nabłoniak wygląda jak zwykła brodaweczka. Jest to guziczek koloru skóry, występujący u dzieci przeważnie na buzi i rączkach, zawsze gromadnie. Twory te różnią się od brodawek tylko tem, że na szczycie jego widzimy malutkie wgłębienie, wklęsły otworek. Przy naciśnięciu takiego guzka wydziela się z niego kaszowata masa (z brodawki zaś — nie). Leczenie tego cierpienia polega jedynie na wyciśnięciu tej miękkiej masy i 3 krotnem zajodynowaniu resztek guzka.

Naturalnie zabieg ten wymaga czystości, dezynfekcji rąk matki i wytarcia spirytusem skóry pokrytej temi „niby brodawkami". Żadnego innego leczenia zazwyczaj one nie wymagają. **Dr. J. Mozołowska.**



# Z higjeny macierzyństwa

Poród pomyślny zależy od zdrowia matki, od jej budowy kostnej, jej wieku, od ułożenia i umiejscowienia płodu, od higjenicznego zachowania się w czasie ciąży i od czystości oraz właściwego postępowania podczas porodu.

Wszystkie te powyżej wymienione warunki mogą być tylko przez lekarza-specjalistę stwierdzone i dlatego uchylanie się od badania lekarskiego w czasie ciąży, przechodzącej choćby bez żadnych dolegliwości uważam wogóle za ryzykowne, zwłaszcza zaś u pierwiastek (t. j. u pierwszy raz rodzących).

Pierwiastka musi się przedewszystkiem dowiedzieć, czy ma budowę prawidłową — to znaczy, czy wymiary miednicy pozwalają na normalny bez operacji poród dziecka, czy ma ciążę prawidłową (wykluczyć trzeba i to w pierwszych tygodniach ciąży — ciążę pozamaciczną) — i czy poród nie zagraża jej ogólnemu zdrowiu lub dziecka. Zlekceważywszy uświadomienie co do tych punktów — może być zaskoczona ciężkiemi powikłaniami: w czasie ciąży w drugim miesiącu — krwotokiem wewnętrznym, zagrażającym życiu w przypadku zapóźno stwierdzonej ciąży pozamacicznej; przy porodzie — potrzebą nagłą lekarza, który może przybyć za późno.

Matki bardzo młode (14 — 18 letnie przed zupełnem ukończonem rozwinięciem się miednicy kostnej), jeżeli są rosłe i szerokie w biodrach — mogą rodzić szczęśliwie, lecz potom-

stwo tak młodych matek ma zwiększoną śmiertelność w pierwszych tygodniach życia. Kobiety południowe — rozwijają się od nas znacznie wcześniej, rodzą często w 11 roku życia, a w 20-ym roku uważane są za stare. Śmiertelność niemowląt tam przewyższa parokrotnie europejską Ale i śmiertelność tak młodych matek jest wielka, a w rezultacie najpomyślniejszym niezmiernie rozpowszechnione choroby kobiece, mające jako powód — przedwczesne życie płciowe.

Leciwe pierwiastki między 40 — 50 rokiem życia mogą rodzić pomyślnie przy prawidłowych wymiarach miednicy i dobrem ogólnem zdrowiu, jak to dość często się stwierdza. Wiek najbardziej jednak odpowiedni dla macierzyństwa jest między 22 — i 40 rokiem życia, gdyż umożliwia wychowanie dziecka, w pełni sił fizycznych matki.

Ogólne zdrowie matki ma wpływ i na poród, i na potomstwo. Badanie tego zdrowia zalecałabym przed wstępowaniem w związek małżeński — zaś — w każdym razie w 1-ym miesiącu ciąży.

We wszystkich krajach cywilizowanych widzimy pęd do udoskonalania rasy, a nie do jej karłowacenia... Przekazywanie drogą dziedziczności chorób, wyniszczających i zwyradniających fizycznie i duchowo potomstwo jest wszędzie zwalczane... Do takich chorób przedewszystkiem zaliczają się: gruźlica, syfilis, choroby umysłowe, alkoholizm, epilepsja, kalectwa niedorozwojowe fizyczne i moralne, a więc i przestępcze skłonności. Eugeniczne stowarzyszenia uświadamiają o potrzebie w takich razach wstrzemięźliwości płciowej i bezdzietności.

Polskie Towarzystwo Eugeniczne ma poradnię na Żórawiej 28 w Warszawie.

**Dr. J. Śmiarowska.**

# Jak odpowiadać na trudne i drażliwe pytania dzieci?

**Ciąg dalszy.**

V. Obok wielu wad, jakie przejawia dziecko, w wieku od lat 5-u do 7-u („okres pierwszego bujania") zdradza ono często nader ciekawe skłonności. Niespokojna natura dziecka pcha je w tym czasie do szukania wrażeń i przygód. Lubi tedy, choćby tylko w zabawie, a niekiedy w fantazyjnych rojeniach na jawie zmieniać miejsce zamieszkania, pragnie podróżować, zwiedzać obce, a dalekie kraje, staje się małym wynalazcą, odkrywcą, mechanikiem, rysownikiem, twórcą! Bardziej niż w poprzednim okresie, winniśmy na pytania dziecka udzielać raczej wskazówek, naprowadzających na szukanie właściwej odpowiedzi samodziel-

nie, torować drogę kiełkującej myśli do aktywnej, produkcyjnej działalności, w którejby znalazła sobie ujście zawsze ruchliwa i czynna natura dziecka.

W tym też czasie dziecko jest żądne Prawdy. Matka, czy ojciec są przyparci do muru, gdy np. dziecko, trwożne jeszcze, ale zdecydowane na wszystko pyta: „Powiedz mi, czy **naprawdę są** „krasnoludki"? I wtedy z całą prostotą i tem głębokiem przekonaniem, że dziecku przedewszystkiem chodzi o prawdę, że dobrowolnie zrywa ze światem złudy i urojeń odpowiadamy: „Wszak sam wiesz, że to bajka dla małych dzieci". Pytania dzieci dotyczą przeróżnych dziedzin: religji, etyki, przyrody, fizyki, matematyki, historji, literatury, lingwistyki, estetyki, socjologji, i t. p. Czysto naukowe, a związane ze specjalnemi zainteresowaniami dzieci, odpowiedzi nasze zaabsorbują je około 10-go 11-go roku życia. Obecnie chodzi im o krótkie, ogólnikowe odpowiedzi, o doraźne, zgodne z rzeczywistością zaspokojenie ciekawości. Ciekawość tę budzi w dalszym ciągu każda odpowiedź starszych. Płyną pytania jedne za drugiemi bez końca: „Mamusiu, czy ślusarz potrafiłby zrobić aeroplan"? „Nie". — „A dlaczego"? — „Bo się tego nie uczył". — „A dlaczego się tego nie uczył"? — „Umie tylko wykonać pewne części aeroplanu: śruby, mutry, które zresztą zwykle wyrabia fabryka". — „A dlaczego"?... i t. d. bez końca. Najlepiej, w przewidywaniu czegoś podobnego szczegół włączyć do ogółu. Wyrazy takie jak: „wszyscy", „zawsze", ogólnie biorąc zaspakajają na jakiś czas dziecko, oszałamiają poniekąd, zadawalają przynajmniej 9/10 małych ciekawskich.

Claparède podaje przykład bezmyślnej wprawdzie, ale z punktu widzenia metodycznego, praktycznej odpowiedzi pewnej niańki, którą dziecko zapytało: „Dlaczego chodnik jest drewniany"? — „Bo wszystkie chodniki są drewniane" brzmiała odpowiedź. Niemniej należałoby dawać odpowiedzi bardziej zgodne z prawdą, a więc: „Na końcu miasta, lub w małych miasteczkach, (w dzielnicach zamieszkałych przez ludność uboższą) wszystkie chodniki bywają zwykle drewniane, gdy miasto będzie bogatsze to może wszystkie chodniki będą asfaltowe". Na pytania dotyczące ślusarza możnaby odpowiedzieć: „Ślusarze robią klucze, zawiasy i okucia do drzwi i okien; nie mogą robić **wszystkiego.** Śmigi, motory i **wszystkie** inne części aeroplanu wyrabiają się w warsztatach, fabrykach, które poznasz, gdy będziesz starszy. **Wszystko** poznasz stopniowo, jeżeli będziesz uważny i cierpliwy" (ta ostatnia uwaga zakrawa na morał. Może być dodawana zrzadka i mieć raczej cechę zachęty i podniety). W okresie tym dziecko, ciekawe powstawania rzeczy, przyczyny istnienia, psuje zabawki, zaglądając do ich wnętrza, niszcząc małe motory, sprężyny i t. p. Należałoby, wyprzedzając jego ciekawość, rozpruć delikatnie tułów lal-

ki wypchanej trocinami, i usypawszy ich trochę, wobec dziecka, zaszyć ponownie, by laleczce, względnie małej mamusi, nie stała się krzywda. Należy całym szeregiem drobnych eksperymentów odpowiedzieć (bodaj w sposób najbardziej elementarny i daleki od ścisłej naukowości) na cisnące się pytania w rodzaju: „jak się może bez wioseł poruszać okręt na morzu“? „jak jedzie samochód“? i t. p. Niech się dziecko wcześnie dowie, obserwując pokrywę garnka z gotującą się wodą, czem jest siła pary, a przeświadczywszy się o ulatnianiu się z powierzchni stołu, umyślnie w tym celu rozlanej małej ilości wody, niech się uświadomi, skąd się bierze deszcz? i t. p. Nie jest to nauka, ale materjał, na którym z łatwością przyjmie się prawdziwa nauka.

VI. W kwestjach t. zw. drażliwych, dotyczących pochodzenia człowieka, a więc związanych z uświadamianiem dzieci, należy postępować z wielką prostotą, a zarazem oględnością. Wiele matek, powodując się fałszywym wstydem, nie może się odważyć na powiedzenie dziecku prawdy, woli, by ktoś inny, choćby najmniej do tego powołany wyręczył je, nie rozumiejąc wielkiej krzywdy, jaką tym sposobem wyrządzają dziecku. Kwestję tę omawiam obszernie w broszurce wydanej przed paru laty[1]). Tu zaznaczyć chcę jedynie, że z bajkami o bocianach, kapuście i t. p. dawno należałoby wziąć rozbrat, podając dziecku prawdę stopniowo i oględnie. Należałoby najpierw skierować uwagę dziecka na rozmnażanie się osobników w świecie roślinnym i zwierzęcym (fakty przychodzenia na świat cieląt, źrebiąt, prosiąt i t. p. są dla dzieci wiejskich tak proste i niemal codzienne, jak zjawiska burzy, zmian pory roku i t. p.). Co się tyczy ojcostwa, odłożyłabym tę kwestję nawet dla najbardziej rozwiniętych dzieci do okresu poprzedzającego dojrzewanie płciowe, oczywiście, o ile dziecko nie jest narażone na uświadomienie ze strony kolegów i innych mało powołanych do tych zadań osób, i o ile uda się nam wymóc na dziecku przyrzeczenie, względnie wyrobić przyzwyczajenie, by w kwestjach podobnych wprost do nas i tylko do nas się zwracało, nie omawiając tych tematów z nikim innym. Z powyższą kwestją wiąże się poniekąd sprawa stosunku dzieci do rodziców, nie żyjących ze sobą, rozwiedzionych i t. p. W tej tak delikatnej materji powściągliwość w mowie, oraz w ujawnianiu swych uczuć najczęściej bardzo subjektywnych, jest jedynie słusznem wobec małych dzieci.

Wobec starszych dzieci należy przyjąć taktykę pewną i niewzruszoną: o ile ojciec, (lub matka), który opuścił rodzinę jest człowiekiem godnym szacunku, uważam, że możliwem jest budzenie w dzieciach uczuć najtkliwszej miłości, poważania i t.

---

[1]) pt. M. Konar: „Jak uświadomiłam mojego syna“. Książnica Atlas. Lwów. Warszawa.

p. względem niego. Tak uczyniła żona znanego działacza społecznego który pozostał w sercu dzieci, jako świętość nietykalna, pomimo, że opuścił rodzinę i stworzył nową, nie zapominając jednakże o dzieciach, na których utrzymanie łożył i których rozwojem i losami szczerze się interesuje.

W przeciwnym wypadku, matka, w dodatku sama pracująca na utrzymanie dzieci, ma prawo oświadczyć im (o ile wie, że ojciec mógłby, ale nie chce im dopomóc), że „Tatuś ma inną żonę i dzieci i zapomniał o nas, a ja wam jestem i matką i ojcem". Rozwijanie jednak uczuć nienawiści lub pogardy źleby świadczyło o wychowawcy. Znana jest odpowiedź córeczki zbrodniarza, odsiadującego karę w więzieniu na zapytanie, czy nie pogardza ojcem? — „A czyż mógłby tatuś poprawić się i nabrać szacunku do siebie, gdyby go wszyscy opuścili i, gdybym nawet ja, jego córka Nim pogardziła"? Oto jakie są bezpośrednie uczucia zdrowo i normalnie czującego, a tkliwego i subtelnego dziecka. Czyż nie wskazuje nam ono najwłaściwszej metody postępowania?

Cały szereg trudnych pytań staje przed nami. Gdy dziecko zaprzestanie pytać „na niby" i chce wiedzieć „na prawdę", wszelkie omanianie go, wszelkie łudzenie winno raz na zawsze ustąpić prawdzie. Trzyletniemu dziecku, zapatrzonemu w stworzony przez siebie z pomocą Andersena, Selmy Lagerlöf czy Konopnickiej, świat cudów, duszków i t. p. na zapytanie: „Czy był naprawdę Koszałek-Opałek"? postawione jedynie w chęci utwierdzenia się, że tak było— odpowiedzieć możemy z żartobliwym uśmiechem: „A któżby nam spisał dzieje świata? A któżby był historykiem królewskim, tym co opowiada o wszystkiem, co jest"?, przekonani, że dziecko tą odpowiedzią na długo się zadowoli.

D. c. n.

# Nie dajmy cierpieć dzieciom

Najboleśniejszy bunt, jaki się może urodzić w sercu ludzkiem jest bunt przeciwko cierpieniu dziecka.

Czyż zawsze jest tu winien los, na którego ramiona zwykliśmy składać zbyt wiele?...

Czy może my ponosimy lwią część odpowiedzialności za tę hańbę ludzkości: mękę lub udrękę dziecka.

Dziecko nie nazwie cierpienia.

Kto z nas, mających do czynienia z dziećmi malutkiemi nie zna gestu łapania się za bolące uszko, płaczu z głodu lub senności.

To rebusy dla dorosłych, dla matek i opiekunek.

I właśnie dlatego, że ta skarga jest bezsłowna, że samoobrona jest

podświadoma, spada na nas wielki obowiązek czujności.

Jeżeli chodzi o cierpienia moralne, niema w świecie dorosłych takiej perfidji skrytości jak między dziećmi. Nieraz po tygodniach, miesiącach tajemnicy, jakiś nieopatrzny wykrzyk lub słowo zdradza długą udrękę, najsroższe przywidzenia, najboleśniejszy niepokój.

Dusza dziecka to napewno terra incognita — i dlatego, że tak bardzo trudno jest odgadnąć i uleczyć cierpienie dziecka, musimy się starać nietylko odgadnąć je. Musimy także unikać przyczyn cierpień i udręk dziecinnych.

W zakresie fizycznego życia dziecka ileż popełniamy błędów! Czy to maleństwo, które ryczało całą noc na ucho lub ząbek **musiało** się tak nacierpieć? Czy równą udręką było zaprowadzić je raz na kwartał na rewizję zdrowych ząbków? — Lub gdy po influenzy łapało się za uszko, odrazu pokazać je lekarzowi? Dzieci mogłyby nigdy nie zaznać bólu zębów, gdyby matki były staranne.

Niektóre paluszki mogłyby się nie obierać, niektóre brzuszki nie boleć. Wielu, wielu cierpieniom najtroskliwsza matka nie zapobiegnie. Ale ile cierpień, jaka góra męki dziecinnej powstaje z niedbalstwa! z głupoty, z lekkomyślności! Ponosimy niestety skutki naszych czynów także **niezależnie od udziału złej woli** w tych czynach. I o tym muszą pamiętać matki, zawsze się tym brakiem złej woli zastawiające, a dobrą wolą tłómaczące.

A teraz inna dziedzina udręk. Przykłady pierwsze z brzegu. Mama jest z natury nierówna i niekonsekwentna. Nie zawsze się za to samo gniewa lub tem samem zachwyca. Dziecko ani rusz nie może przewidzieć reakcji na swoje czyny. Matka jest zdenerwowana lub przemęczona, a maleństwo wyspało się, najadło i jest wesołe. Dostało klapsa, tak niespodzianie! Za co! Przerwano mu rozmach, śmiech, fikanie. Posmutnieje na krótko, niezmożona fala wesołości znów rozpląsa nóżki, języczek, rozzuchwali psotne ręce. Awantura. Może potem nauczy się sztuczek, podstępów, zafałszowań, aby uchronić trochę swojej dziecinnej radości przy przedzieraniu się przez ciemny las usposobienia starszych. A radość, beztroska swoboda, co z niemi będzie??

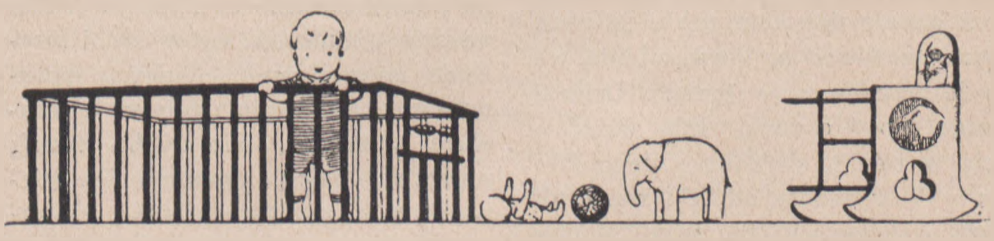
Inny przykład.

Matka jest bezkrytyczna. Uwielbia dziecko: to geniusz, to anioł dobroci, mądrość chodząca i dowcip niespotykany. Świat cały kręci się koło tego dziecka. Tak jest w domu.

Potem, za domem świat się nie kręci koło dziecka. — Nie jest najmądrzejsze. Jest to egoista i gapa. Porani się i pokaleczy o nową rzeczywistość. Będzie zupełnie zdezorjentowane i przypuści raczej, że świat jest podły, niesprawiedliwy, a ono jest pokrzywdzone i nieszczęśliwe. I nieraz łzy bolesne popłyną z oczu zdetronizowanego królewicza lub królewny, łzy o których się nigdy nie dowiemy.

A te okropne troski, te zmory i zjawy, te katusze nigdy niewyznawane: pierwsze cierpienia szkolne! Los czyha zewsząd. Mali uczniowie szkoły NN uważają, że niedobrze jest, idąc na lekcje, przejść przed tramwajem Nr. 1 — napewno będzie dwója. A może, dzięki Bogu pani chora! Wzięte w dwa ognie sprzysiężonych: domu i szkoły, małe, żądne swobody zwierzątko ludzkie wietrzy niebezpieczeństwo, uskakuje w bok, jak może — i zawsze, zawsze pada w sidła, ustawione w dobrej wierze przez starszych.

Rodzice zdenerwowani, nauczyciele przemęczeni, matki niedbałe i leniwe oto twórcy cierpień dziecinnych. Słońca, powietrza i szczęścia trzeba dziecku do rozwoju ciała i ducha. Mrok, brud i poniżenie godności, zatamowanie rozwoju rodzą zło ciała i duszy, stwarzają to, co bodajby nie było zaistniało: cierpienie dziecka. **Stefanja Szuchowa.**



# Piosenka dla dzieci w wieku przedszkolnym

Od piosenki powinno rozpoczynać się umuzykalnienie dziecka. Już w 1-m oddziale szkoły powszechnej— mamy ćwiczenia głosowe, ćwiczenia rytmiczne, ćwiczenia słuchowe. Tu co innego, tu nie nauka, tu zabawa na plan pierwszy się wysuwa, tu dostarczy się dopiero dziecku pewnych wrażeń, które obudzą w nim zaciekawienie dla świata dźwięków. Jestem zdania, że i w pierwszym roku nauki należy rozpoczynać od piosenki, a nauce początkowej nadawałabym pewien charakter zabawy. Czyż można tak bardzo odgraniczyć dziecko przedszkolne od tego, które pierwszy rok dopiero chodzi do szkoły? Zrozumieli to dziś pedagogowie muzyczni. Z wielką przyjemnością czytałam w nowopowstałem piśmie „Muzyka w szkole“ (Katowice) lekcję praktyczną w klasie 1-ej wiedeńskiego nauczyciela śpiewu szkolnego, będącą wyrazem najnowszych prądów w dziedzinie nauki śpiewu. Chodzi o to, by dzieci zaczęły śpiewać

w takcie dwumiarowym, akcentując prawidłowo. Wszystko wypływało z zabawy, dzieci nauczyły się dużo i były zachwycone, nie odczuwając nawet, że właściwie miały lekcję. Szczerze radzę osobom, interesującym się sprawami śpiewu dziecięcego i młodzieży przeglądanie artykułów metodycznych i lekcji praktycznych w tem piśmie, bardzo ciekawie się zapowiadającem

Wracam do piosenki w wieku przedszkolnem. Dlaczego ona właśnie najważniejszą jest na początku? przecież granie dzieciom także je umuzykalnia. Owszem, bezwątpienia, ale to jest zupełnie co innego. Dziecko pragnie być czynne, lubi wziąć udział w tem co się dokoła niego dzieje; o ile w graniu udziału wziąć nie może i pozostaje biernym słuchaczem rzeczy, mało jeszcze dla siebie zrozumiałych (wyjątek stanowi taniec swobodny, nie będący już umuzykalnieniem w ścisłem znaczeniu tego słowa), o tyle za piosenką będzie się starało podążyć prawie każde dziecko, i muzykalne z natury, i takie, które narazie mówi raczej niż śpiewa. Żaden inny rodzaj muzyki nie wyrobi w dzieciach takiego zamiłowania jak prosta, łatwa piosenka, którą niemal odrazu mogą pochwycić i powtórzyć; dzieci cieszą się, że już śpiewają, i cieszą się wierszykiem, który im mówi o ich dziecięcych zabawach, zabawkach, zajęciach, zwierzątkach, wydarzeniach, wogóle o wszystkiem tem co lubią. Zwracam szczególną uwagę czytelniczek na dostosowanie piosenki do dziecka: przedewszystkiem musi ona **podobać się dziecku.** Jeżeli wybraną przez nas piosenkę, naszem zdaniem ładną i zajmującą, dzieci będą śpiewały niechętnie, trzeba ją bezwarunkowo zostawić i probować innej. Trudno dzieciom w tym wieku narzucić z naszych upodobań; nie rozumieją one możliwych korzyści, płynących z opanowania czegoś, co dla nich jest niezajmujące, nie można im wytłumaczyć, że biorą przekonania do piosenki, o ile ją dłużej pośpiewają. Niewykluczonem jest jednak, że po pewnym czasie ta sama piosenka, narazie odrzucona, lepsze zrobi wrażenie na dzieciach, ponieważ posunęły się w rozwoju ogólnym i osłuchały z muzyką. Nie trzeba jednak uprzedzać dzieci: „pamiętacie, śpiewaliśmy kiedyś taką a taką piosenkę, co wtedy nie podobała się wam i nie miałyście ochoty nauczyć się jej; sprobujmy teraz, pewno teraz już się wam podoba“ — poprostu wystarczy zanucić ją od niechcenia i obserwować, czy dzieci podchwycą ją samorzutnie. Na poparcie moich słów przytoczę to com słyszała od jednej z byłych moich uczenic, dziś już samodzielnej wychowawczyni. Chciała nauczyć dzieci Kołysanki Porazińskiej „Husi, husi, śpij Jasieńku“, ponieważ sama lubiła ją. (Ryta Gnus 30 piosenek dziecięcych). Okazało się jednak, że dzieci nie reagują na tę melodję i niechętnie śpiewają. Zostawiła ją więc i śpiewała z dziećmi różne inne piosenki. Już prawie pod koniec roku sprobowała zaśpiewać znowu Kołysankę i bardzo była zdziwiona, ponieważ dzieci

przyjęły piosenkę z wielkiem zadowoleniem, nietylko śpiewały chętnie, nauczyły się prędko, ale nawet starały się ładnie wykonać w myśl wierszyka.

Uniknie się dość łatwo niepowodzenia piosenki wobec dzieci, dobierając ją tak by odpowiadała danemu dziecku czy grupie dzieci i co do wieku, i co do rozwoju, i uwzględniła ich upodobania specjalne i wprowadzoną była w odpowiednim momencie. Np. jeżeli dzieci pochłonięte w danej chwili czem inem, to mogą nie zwrócić uwagi na najłatwiej dobraną melodję. Więc przedewszystkiem ważnym jest wybór wierszyka. Im mniejsze dziecko, tem prostszy musi być język, którym ten wiersz do niego przemawia, tem bardziej prymitywne to, o czem on opowiada. Wszelkie gry i zabawy dziecięce: piłka, koniki, żołnierzyk, laleczki, wyścigi itp. zabawy w rzemiosła i zajęcia, wszelkie zwierzątka, kwiaty, drzewka, znane dzieciom — oto najlepsze tematy poezji dla małych dzieci. Wiersze o treści ogólnikowej, chociaż bardzo ładnie wyrażonej, dzieci na tym poziomie nie zrozumieją i nie odczują. Dopiero, gdy zasób ich pojęć rozszerzy się, gdy słownik ich dziecięcy stanie się bogatszy, będą zdolne reagować na poezję, już nieco mniej konkretnie ujętą.

Tyle o wierszu. Teraz o melodji piosenki. Melodja ta przenika do duszy dziecka przeważnie tylko wtedy, gdy je zafrapuje odrazu i gdy będzie dla niego łatwą mniej więcej do powtórzenia. A słuch małego dziecka zareaguje tylko na układ dźwięków prosty i symetryczny, na również prosty i wyrazisty rytm, i zdolny jest pochwycić i zatrzymać niewielką ilość materjału dźwiękowego. To też początkowe piosenki muszą być bardzo krótkie. Należy także jak najbardziej wziąć pod uwagę delikatny i wątły organ głosowy dziecka. Wszystko, co mogłoby ten dopiero kształtujący się głosik sforsować, musi być bezwzględnie pomijane.

Bywają czasem dzieci, trzy-czteroletnie, wybitnie muzykalne, obdarzone głosem dziwnie wysokim lub przeciwnie — niskim, ogromnie rozmiłowane w śpiewie. Otoczenie, ciesząc się tym niezwykłym darem, każe nieraz popisywać się takiemu dziecku przed gośćmi, podnieca je, zachęca do śpiewu, uczy coraz to nowych melodji. Bezwarunkowo nie należy tego robić, wystarczy już najzupełniej, że dziecko śpiewa samorzutnie, dla siebie; wszelkie sztuczne potęgowanie jego zamiłowania odbija się zczasem ujemnie na jego systemie nerwowym i na głosie, który, przemęczony przedwcześnie, może być narażonym na krzywdę niepowetowaną. Najważniejszym we wczesnem dzieciństwie, jest prawidłowy rozwój fizyczny dziecka, dający pewną gwarancję i normalnego rozwoju duchowego. Prawdziwa zdolność nie zaginie, rozwinie się zawsze przy odpowiedniem kultywowaniu, rozpoczętem we właściwym czasie; nie trzeba nigdy się bać, że ta zdolność może być zahamowana, o ile nie rozpocznie się dość wcześnie jej uprawy. Przeciwnie, czasem duże zdolności

mogą zatrzymać się w rozwoju, jeżeli dziecko będzie przeciążone.

Myślę, że moje czytelniczki są umuzykalnione w najrozmaitszym stopniu — od słabo władających muzyką do całkiem poważnie uzdolnionych w tym kierunku. Chcąc wszystkim dogodzić i wszystkim dostarczyć pewnych korzyści praktycznych, z początku podam tylko tytuły piosenek, które uważam za wzorowe — w tem już każda osoba, jako tako grająca i śpiewająca, zorjentuje się i potrafi, mając dane sobie przykłady dobierać podług nich inne piosenki. Potem dam jeszcze nieco wiadomości więcej fachowych i metodycznych.

Oto kilka piosenek dla dzieci młodszych — cztero-pięcioletnich: **Nitka. Mak. Szewczyk** (Marciszewska-Posadzowa. Gry ruchowe). **Lezie rak. Kuj Kowalu** (Marciszewska-Posadzowa. Pierwsze śpiewki dla małych dzieci). **Bal lalek. Marsz z piłkami. Koniki. Leci Leci.** (Ryta Gnus 30 piosenek dziecięcych). **Kołysanka. Chodzi Zosia po łące** (Bojarska. Mały śpiewnik dla dzieci). Najtrudniej jest o piosenki dla tych najmłodszych, ponieważ o racjonalnem ujęciu śpiewu przedszkolnego mówi się dopiero od niedawna; dlatego dawniejsze śpiewniki nie odpowiadają w całości naszym obecnym poglądom na tę sprawę.

**Ryta Gnus.**



# Wzór godny naśladowania

Z pomiędzy matek, pracujących zarobkowo, szczęśliwe, zaiste, są te matki, które dziecko swoje do żłobka przy ulicy Dzielnej oddać mogą.

Rano o godz. 8-ej panuje w żłobku niepodzielnie krzyk i płacz. To wydzierają się dzieci, tylko co przez matki pozostawione. Opatulone w chustki i pieluszki, czekają na stole, wysokiemi przegródkami opatrzonym, na codzienną kąpiel. Pielęgniarki rozbierają je, a domowe ubrania składa się do worków, opatrzonych numerkiem każdego dziecka. Naguski kładzie się na stole, gdzie są przy pomocy szczotki namydlane i gdzie ich się myje, a potem idą do wody. Co starsze siada w wanience i chlapie wodą na wszystkie strony. Potem wycieranie i ubieranie w ubranka zakładowe, codziennie świeżo uprane. Gromadka już się

uspokoiła potrosze, już leżą w łóżeczkach.

Godzina dziewiąta — wizyta matek. W białych fartuchach i czepkach na głowie siadają na niskich stołeczkach i karmią, a tulą swe dzieci. Każde niemowlę jest przed i po karmieniu ważone. Które wyssie za mało, jest po karmieniu dokarmiane. Niestety, zaledwie kilka kobiet jest takich, które mają dostateczną ilość pokarmu. Dzieci, którym brak pokarmu matczynego, dokarmia się mieszankami mlecznemi. Starsze dostają kaszkę na mleku z masłem, mleko. O 9½ kończy się wizyta matek. W żłobku uspakaja się powoli. Część dzieci śpi, część bawi się w „zagrodzie".

Jest to kwadratowy lub okrągły parkanik, wysokości dziecka rocznego. W obrębie tego parkaniku siedzą dzieci na podłodze, wysłanej kocem, przykrytym prześcieradłem. Tu dostają swe zabawki, mogą potrochu chodzić, trzymając się parkaniku, lub pełzać po podłodze.

Zabawne widać tam sceny w tej „zagrodzie". Każde bawi się oddzielnie, nie zwracając uwagi na sąsiada. Widziałam, jak jedno z nich siadło na pochylone plecki drugiego, przypuszczając widocznie, że to takie wygodne krzesełko. Są to dzieci od 8 miesięcy — i takie, co już troszkę chodzą, i takie, co już dobrze siedzą. Ale co chwila któreś z nich pada i lamentuje, a zawodzi. Pomiędzy temi dziećmi jest jedno takie, które płacze bezustanku — zawodowo. Taka sobie zdrowa, duża, okrągła i czerwona puca, o czarnych, błyszczących od łez oczkach. Przestaje płakać, gdy je wziąć na ręce. Wtedy tylko uspakaja się i tuli do pielęgniarki. Widocznie „bawiono" je w domu, więc teraz samo bawić się nie umie. Jest i inne — cudownie zawsze roześmiane, o mizernej, lecz mądrej twarzyczce. Skacze i śmieje się — nie słyszałam, by choć raz zapłakało. Są i takie, co cicho, spokojniutko leżą w łóżeczku z otwartemi oczami, lub też takie, co śpią, jak zabite, choć obok ktoś niemiłosiernie się wydziera.

Godzina 12: obiad. Matki zwolnione na godzinę. Same karmią, piersią lub zupką jarzynową. Godzina 3½ — powrót do domu.

Żłobek składa się z 3-ch takich pokoi, gdzie przebywają dzieci. W każdym stoi po 10 łóżeczek i urzęduje 1 pielęgniarka. Czasowo są w tym żłobku 3 praktykantki, więc wypada po 5 dzieci na jedną osobę. Ale normalnie — proszę pomyśleć, jaka to praca obsłużyć 10 dzieci!

Matkom do tych pokoi wejść nie można. Jest tam jeden pokój spe-



cjalny do karmienia. Oddzielono też pokój na kąpiel i przyjęcie dzieci.

W żłobku jest w tej chwili około 30 dzieci. Liczba ta jest zmienna, zależnie od stanu zdrowia dzieci. Charakterystyczne jest, że przez pierwsze pół roku istnienia żłobka było w nich tylko do 10 dzieci, co dowodziło braku zaufania matek do żłobka. Dopiero od roku daje się zauważyć zmiana stosunku kobiet do żłobka, tak że liczba dzieci w trójnasób wzrosła. Stanowi ona jednak i tak połowę wszystkich dzieci (w fabryce pracuje około 800 kobiet). W tej chwili żłobek jest za mały na potrzeby fabryki. Od czerwca cały personel i wszystkie matki, mające dzieci w żłobku, dostają miesięczny urlop na okres remontu i powiększenie żłobka.

Wizyta w żłobku pozostawia niezatarte wrażenie. Wzorowa czystość i przemiły stosunek pielęgniarek i kierowniczki żłobka do niemowląt, jak również fakt, że każde dziecko w żłobku kosztuje dziennie 9 zł., dowodzi, że ochrona macierzyństwa w Polsce znalazła swe istotne zrozumienie. Stosunek instytucji rządowej, jakim jest Państwowy Monopol Tytuniowy, do tej sprawy budzi nadzieję, że wkrótce i dla całego społeczeństwa stanie się ona bliską i ważną.

**R. Rudzińska.**

---

*SPROSTOWANIE.*

*Do poprzedniego, 21 numeru została mylnie dołączona tablica robót, zawierająca haft na sukienkę, której wzór podajemy w „Radach praktycznych“ w N-rze 22 „Młodej Matki“.*

---

# Odpowiedzi na listy rodziców

1. **Pani Zuchmantowiczowej.** Nie będąc w stanie na dystans ocenić obecnego stanu zdrowia 14-miesięcznego dziecka Pani, możemy dać tylko ogólne wskazówki co do jego odżywiania, a mianowicie: 14-to miesięczne dziecko powinno obecnie dostawać około ½ litra mleka na dobę. Mleko można mu dawać z kawą zbożową, kakao owsianem lub herbatą. Do tego czerstwa bułeczka, sucharki, keks, biszkopty, prócz tego na mleku można mu dawać najprzeróżniejsze kasze. Jako obiad zupkę jarzynową, owocową lub rosołek zawsze z jakąś

kaszą, na drugie zaś danie jarzyny, kompoty, kisiele lub galaretki. Oprócz tego surowe owoce lub soki owocowe. Pozatem dziecka musi jak najwięcej przebywać na powietrzu.

Co do „angielskiej choroby", o której Pani mówi, sądzimy, że powietrze, słońce i zwykła mieszana djeta będzie ją doskonale leczyć. O zastosowaniu tych czy innych leków, może zadecydować tylko lekarz domowy. Byłoby wskazanem, aby zwróciła się Pani do stacji opieki nad dzieckiem, która o ile się nie mylimy jest w Zagożdzonie.

Becik dla niemowlęcia powinien być z włosia lub trawy morskiej.

Pierwszy spacer dziecka urodzonego w miesiącach ciepłych, może się odbyć w 10 — 15 dni po urodzeniu. Do przebywania na powietrzu trzeba dziecko stopniowo przyzwyczajać.

2. **Pani Zofji Klein.** Odpowiedź wysłaliśmy pocztą.

3. **Pani Józefie Włodarskiej.** Odsyłamy Panią do artykułu o szczepieniach w Nr. 10 r. b. M. M.

4. **Pani J. Grodeckiej.** Odstawienie od piersi 8-miesięcznego dziecka Pani nie jest w tej chwili wskazane, gdyż może być połączone z pewnem ryzykiem dla zdrowia dziecka. To, że

synek Pani dostał pierwsze ząbki w 4 miesiącu życia, nie ma dla niego żadnego większego znaczenia.

5. **Pani I. B.** Wyjazd na lato nad nasze morze dla niemowlęcia nie jest wskazany

6. **Pani M. Dąbskiej.** Temat proponowany przez Panią znajduje się śród tych, które w miesiącach letnich będą omawiane na łamach naszego pisma.



7. **Pani Irenie Hacewiczowej.** Odpowiedź wysłaliśmy przez pocztę.

*OD ADMINISTRACJI.*

*Szanowne Panie Czytelniczki, które dotychczas nie uregulowały prenumeraty za kw. II, proszone są o szybkie wpłacenie należności do P. K. O. konto 14.555.*

*Prenumeratę należy opłacać zgóry za kwartał.*

*DO CZYTELNICZEK.*

*Dla uniknięcia przerwy w wysyłce pisma, prosimy o wczesne zawiadomienie administracji o miejscu pobytu w okresie wakacyj.*

*Przy zmianie adresu prosimy również podać dotychczasowy dokładny adres oraz należy zaznaczyć na jaki okres lata ma służyć nowy adres.*

*Zmiana adresu 50 gr.* *ADMINISTRACJA.*


**Redakcja i Administracja: Górnośląska 20, tel. 401-24.**
**Konto P. K. O. 14555.**

**Cena prenumeraty „Młodej Matki": w Warszawie i na prowincji rocznie 14 zł. — półrocznie 7 zł. 40 gr. — kwartalnie zł. 3 gr. 70.**

**Cena ogłoszeń: wewnętrzne strony okładki: 1 strona 150 zł., ½ strony 75 zł., ¼ strony 40 zł. ostatnia strona i za tekstem o 50% drożej. Miejsca zastrzeżone o 25% drożej od cen powyższych.**

**Wydawca E. Grocholska. Redaktorzy: Dr. R. Barański i W. Pełczyńska.**

**Drukarnia „Kobiety Współczesnej" Marszałkowska 148.**

Drukarnia „Kobiety Współczesnej", Marszałkowska 148.

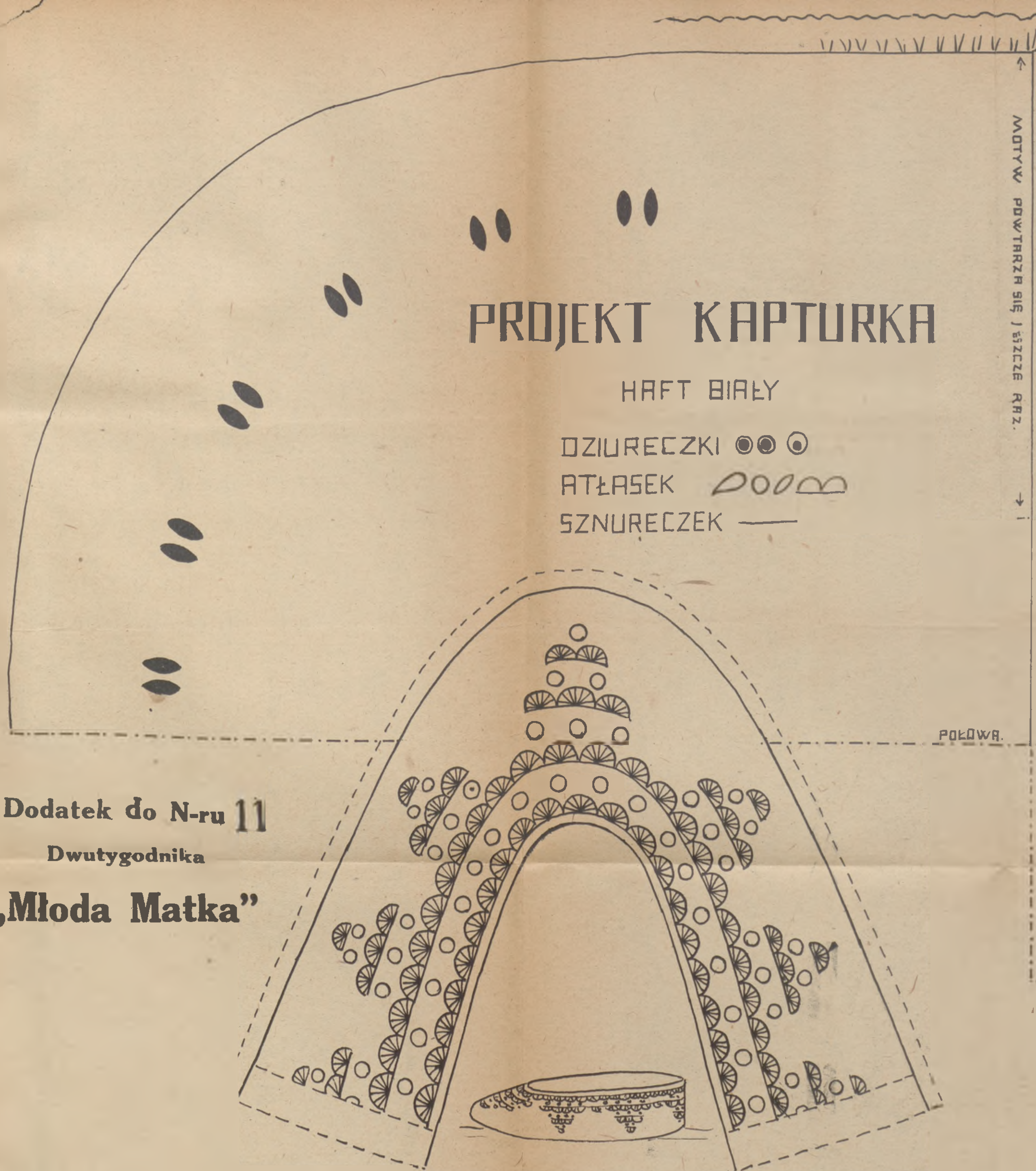
# PROJEKT KAPTURKA

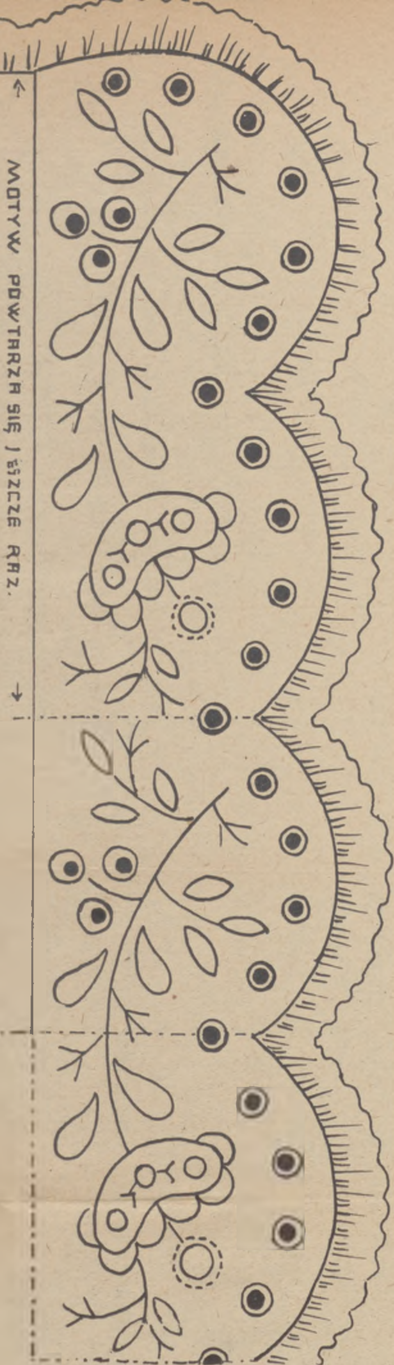
HAFT BIAŁY

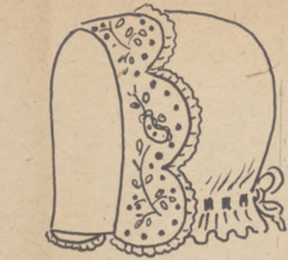
DZIURECZKI

ATŁASEK

SZNURECZEK —



# PROJEKT PANTOFELKA

HAFT DWUKOLOROWY NA BIAŁEM SUKNIE

KOLORY

CIEMNY NIEBIESKI –

ŻÓŁTY – OOOO

ŚCIEGI

DZIERGANIE

ATŁASEK OOOO

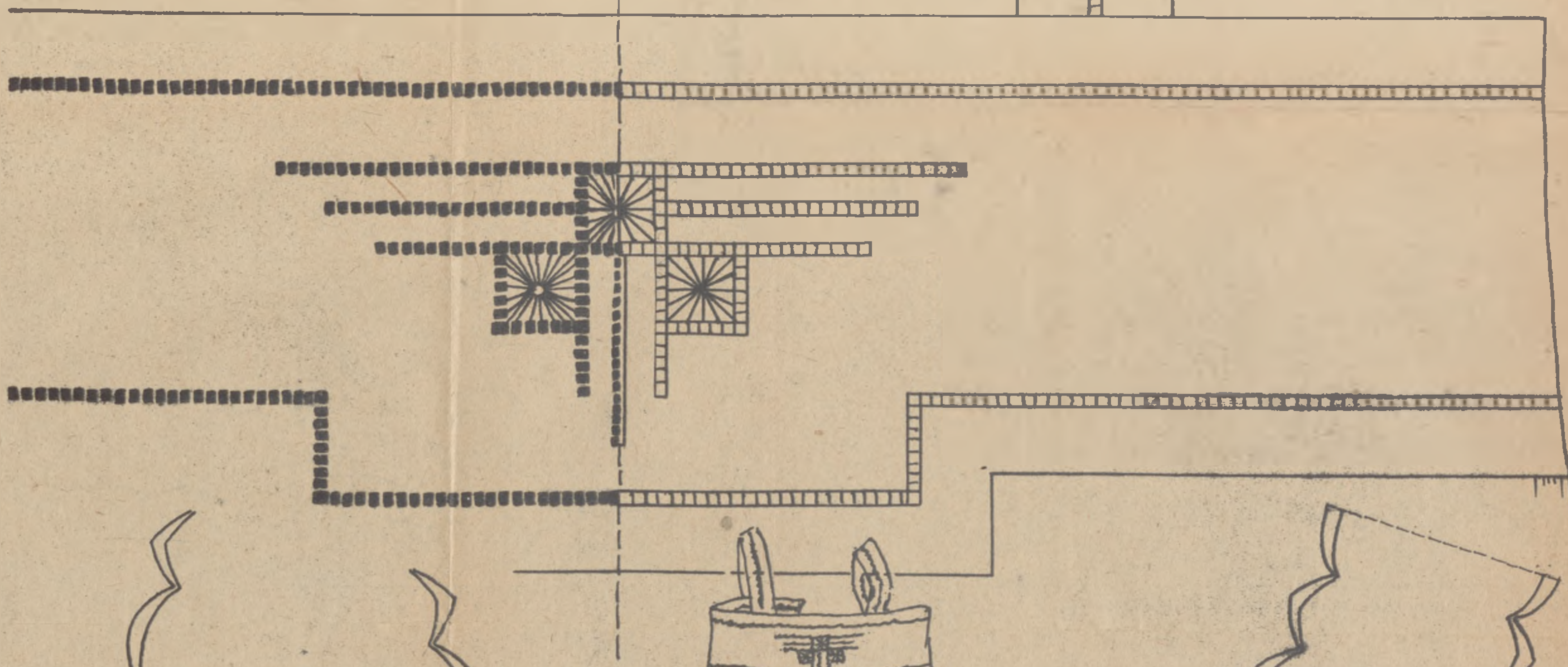


**Dodatek do N-ru 11**

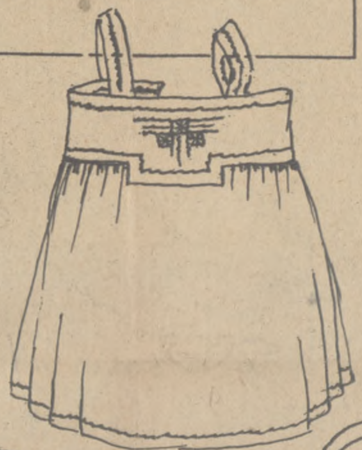
**Dwutygodnika**

**„Młoda Matka"**

BIAŁY OPAL ALBO BATYST • MEREŻKA ZWYKŁA I ŚLEPA WYKONANA BIAŁEM MOULINÉ C×B







BATYST BLADO-RÓŻOWY HAFT WYKONANY BAWEŁNICZKĄ C×B • KOLORY:
- CIEMNO-RÓŻOWY N: 106
- ZŁOCISTY N: 617.
- ZIELONY N: 68





# FARTUSZKI DLA DZIEWCZYNEK 3-5 LETNICH